



WWW.SALATRENINGOWA.PL
CENTRUM SPORTU

ZBLIŻ BRODĘ DO SZYI

COFNIJ BRODĘ

BRZUCH WCIĄGNIĘTY

PODWINIĘTA MIĘDNOGA

ERGONOMIA PRACY
PRZED KOMPUTEREM

ĆWICZENIA DLA OSÓB WYKONUJĄCYCH PRACĘ SIEDZĄCĄ

1

Trzymając proste plecy, cofaj głowę w płaszczyźnie równoległej do podłoża. Delikatnie wyciągnij tył głowy ku górze (jak potakiwanie). Zatrzymaj ruch na 5 sek. Powtórz 5-10 razy.



2

Usiądź na piŃce lub na krzesle. Lewą rękę włóż pomiędzy pośladki a piłkę lub trzymaj za siedziskiem krzesła. Prawą rękę połóż na głowie. Wykonaj ruch, jak na zdjęciu:

Ruch A: lekko pociągnij za głowę w bok. Ruch wykonaj do momentu uczucia lekkiego rozciągania.

Ruch B: lekko pociągnij za głowę do przodu, ze skrętem pod pachę. Ruch wykonuj do momentu uczucia lekkiego rozciągania. Zatrzymaj ruch na 5-10 sekund. Powtórz 5-10 razy.



3

Wyprostowaną w łokciu, prawą rękę unieś do kąta 90 stopni, stroną grzbietową dłoni do siebie. Palce skierowane ku górze. Lewą dłonią delikatnie naciągaj prawą dłoń, rozciągając jej mięśnie. Powtórz 5-10 razy.

Wyprostowaną w łokciu, prawą rękę unieś do kąta 90 stopni, stroną dłoniową ręki do siebie. Palce skierowane ku górze. Lewą dłonią delikatnie naciągaj prawą dłoń, rozciągając jej mięśnie. Powtórz 5-10 razy.

Wyprostowaną w łokciu, prawą rękę unieś do kąta 90 stopni, stroną grzbietową ręki skierowaną do góry. Ręka skręcona maksymalnie na zewnątrz kciukiem w bok. Lewą dłonią pogłębiaj skręt prawej ręki, tak aby kciuk był skierowany do dołu, rozciągając jej mięśnie. Powtórz 5-10 razy.

Wyprostowaną w łokciu, prawą rękę unieś do kąta 90 stopni, stroną grzbietową dłoni do góry. Ręka skręcona maksymalnie do środka kciukiem do dołu. Lewą dłonią pogłębiaj skręt prawej ręki, rozciągając jej mięśnie. Powtórz 5-10 razy.



ĆWICZENIA DLA OSÓB WYKONUJĄCYCH PRACĘ SIEDZĄCĄ

4

Stań w lekkim rozkroku. Zegnij ręce w łokciach i zbliż do klatki piersiowej. Spleć dłonie i zginaj nadgarstki w prawą i lewą stronę. Powtórz 5-10 razy.



Prostując ręce w łokciach, odsuń dłonie od klatki piersiowej. Rozciągnij nadgarstki, odwracając stale splecione dłonie. Powtórz 5-10 razy.



5

Stań w lekkim rozkroku. Rękę zegnij maksymalnie w stawie barkowym i łokciowym. Rozciągaj staw barkowy pociągając dłonią za łokieć. Powtórz 5-10 razy.



Stań w lekkim rozkroku. Chwyć za dłonie skośnie ułożone na plecach. Zmień ręce. Powtórz 5-10 razy.



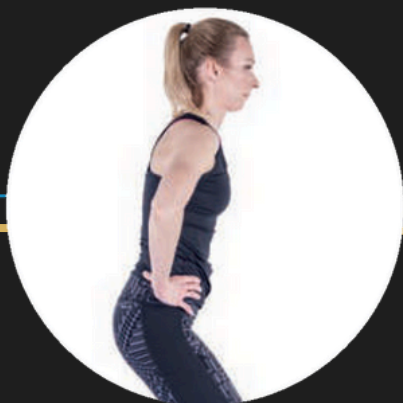
Stań w lekkim rozkroku. Przenoś ramiona do przodu i do tyłu rozciągając łopatki. Powtórz 5-10 razy.



ĆWICZENIA DLA OSÓB WYKONUJĄCYCH PRACĘ SIEDZĄCĄ

6

Usiądź na krześle. Skręcaj tułów w prawą i lewą stronę z chwytem za krzesło. Powtórz 5-10 razy.



Stojąc w lekkim rozkroku, lekko ugnij kolana. Ruch wykonuj tak, jakbyś chciała/a schować kość krzyżową „pod siebie”. Powtórz 5-10 razy.

7

Usiądź na krześle, nie opierając się o oparcie. Stopę jednej nogi oprzyj na kolanie drugiej. Dociskaj równomiernie oba pośladki do siedziska. Rozciągaj dłońią mięśnie, naciskając na kolano. Powtórz 5-10 razy.



Chwyć ręką prawą nogę w okolicy kostki. Przyciągnij piętę w kierunku pośladka do momentu uczucia lekkiego rozciągania z przodu uda. Zatrzymaj ruch na 10-30 sekund. Powtórz 5-10 razy.

Stań przed krzesłem. Lewą nogę, prostą w kolanie, połóż na krześle. Ręce oprzyj na nodze, zrób delikatny skłon w przód do momentu uczucia lekkiego rozciągania z tyłu nogi, która jest na krześle. Zatrzymaj ruch na 10-30 sekund. Powtórz 5-10 razy. Powtórz 5-10 razy.



ĆWICZENIA DLA OSÓB WYKONUJĄCYCH PRACĘ SIEDZĄCĄ

PAMIĘTAJ!

- wdech wykonaj podczas pozycji spoczynkowej, wydech podczas ruchu
- ćwiczenia wykonuj w możliwym zakresie ruchomości bez bólu
- w przypadku pojawienia się bólu zmniejsz zakres ruchu lub przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z fizjoterapeutą w Poradni Bólu Pleców.